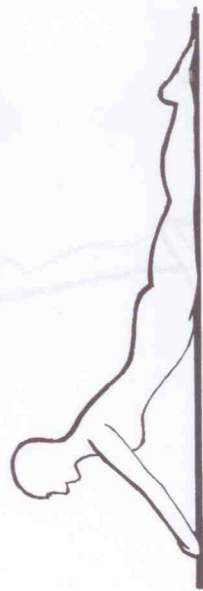
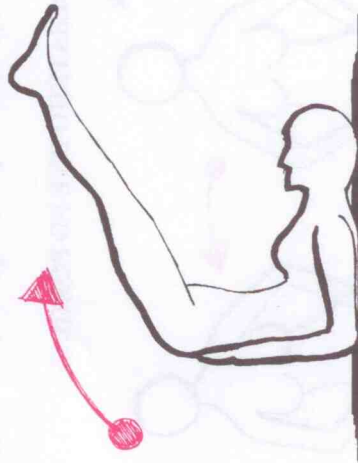


9. cvik



Vleže na břicho, hlavu opřenou o podložku, ruce si sepněte na podložce před hlavou. S nádechem zvedněte hlavu, propněte ruce, s výdechem se vraťte do původní polohy (5x).

10. cvik



Položte se na záda, zvedněte naráz obě dolní končetiny a mírným zásvihem se je pokuste dát za hlavu (3x).

Poznámka studia:

Linky kolem obrázků se tvoří pouze vlivem faxu. Pokud to budete považovat za nutné, zašleme výtisky z laserové tiskárny poštou.

Cvičení v šestinedělí

Milá maminko,

porod máte zdárně za sebou a my Vám blahopřejeme k narození Vašeho dítěte. V prvních dnech se snažte co nejvíce odpočívat. To však neznamená, že byste neměla dělat nic jiného. Starajte se o své dítětko a cvičte! Vaše tělo potřebuje k úplnému zotavení asi 6 měsíců, ale již po šestinedělí byste se měla cítit mnohem lépe. Vaše postava ještě nebude tak dokonalejší jako dříve. Budete-li však pravidelně cvičit, výsledky se brzo dostaví a Vy získáte nejen lepší postavu, ale i sebedůvěru.

Dbejte na to, aby Vám cvičení přinášelo pouze dobrý pocit, při únavě nebo bolesti přestaňte. Pravidelným cvičením předejete také různým nepříjemnostem, které jsou spojeny s ochabnutím břišních svalů a svalů dna pánevního. Následující cviky jsou proto zaměřeny především na posílení těchto svalů. Cvičit můžete začít od prvního dne po porodu. Pokud jste rodila císařským řezem, cvičte až po dohodě se svým lékařem.

PRVNÍ DEN PO PORODU:

1. cvik

(pro zlepšení krevního oběhu, předejete tak otokům a zánětům žil dolních končetin)



Ohýbejte chodidla od kotníků nahoru a dolů (10x).



Autorka
MUDr. Monika Komárková

Recenze

MUDr. Ivo Kalousek

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

ve společnosti

České centrum zdraví, s. r. o., Palackého 355, Tábor

Vytiskl Jiří Bílek - Geoprint, Rumjancevova 10, Liberec

1. vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

Neprodejně

2. cvik

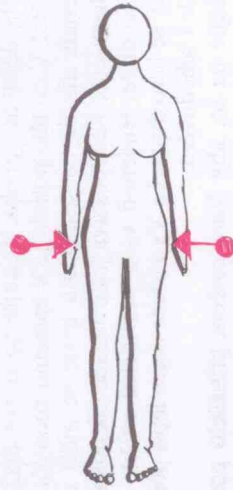
(pro zpevnění břišních svalů)



Při výdechu zatáhněte břišní svaly, po několika sekundách uvolněte (10x).

3. cvik

(cvik pro zpevnění svalů dna pánevního, velmi důležitý, cvičte co nejčastěji!)



Vleže sevráte hýžděové svaly a svěrače, jako byste chtěla přerušit močení (10x).

Nezapomenejte relaxovat! Pro chvíle odpočinku je pro Vás nejdůležitější poloha na břiše. Nepokrčujte nohy, hřbety rukou si dejte pod čelo a odpočívajte tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Tento cvik je užitečný pro Vaši dělohu a její závesný aparát, které bývají po porodu ochablé. Takto se dostávají do své původní polohy.

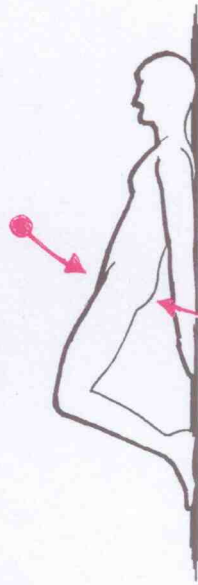
DALŠÍ CVIKY PŘIDÁVEJTE PODLE VAŠÍ CHUTI A KONDICE. DRUHÝ AŽ ČTVRTÝ DEN PO PORODU:

4. cvik



Vleže zvedněte jednu dolní končetinu asi 15 cm nad podložku a provádějte kružky nejprve doleva a potom doprava (10x). Pak dolní končetiny vystřídejte.

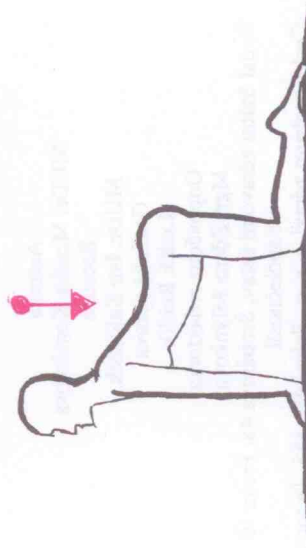
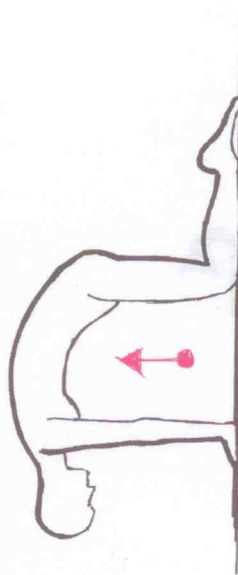
5. cvik



Stáhněte k sobě hýždě a při nádechu zvedněte pánev nad podložku, během výdechu položte zpět (5x).

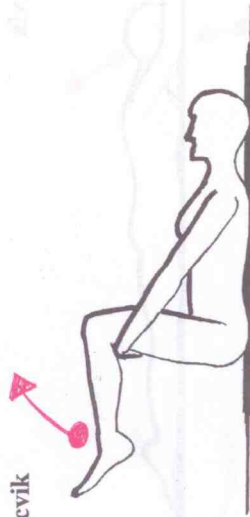
OD PÁTÉHO DNE PO PORODU:

6. cvik



Klekněte si, dlaně položte na zem. S nádechem vyhrbte páteř a s výdechem pomalu přes výchozí polohu páteř mírně prohněte (5x).

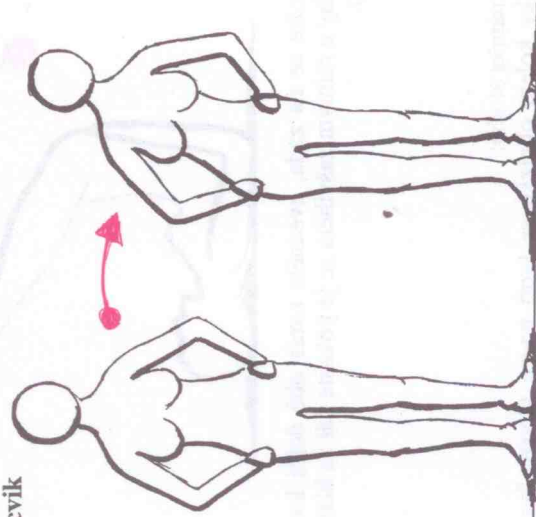
7. cvik



Lehněte si na záda, pokrčte dolní končetiny, prsty spojte pod kolena, při nádechu natáhněte dolní končetiny vzhůru, při výdechu položte zpět (8x).

OD DESÁTÉHO DNE PO PORODU:

8. cvik



Vestojte, špičky mírně od sebe, ruce v bok, mírně úklony vždy 5x na jednu, pak 5x na druhou stranu.